

**PSIKOEDUKASI TENTANG KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENINGGALKAN  
PASANGAN PADA CALON TENAGA KERJA WANITA**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Rahayu Haruming Pangastuti  
201310230311323**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2017**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis penatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal untuk Mengurangi Kecemasan Meninggalkan Pasangan pada Calon Tenaga Kerja Wanita” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang sangat bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dra. Iswinarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, sekaligus sebagai dosen pembimbing skripsi 1 yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.
2. Adhyatman Prabowo M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi 2 yang telah banyak meluangkan banyak waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah banyak mendukung dalam pembuatan skripsi ini.
4. Ibu dan Mas Thony yang selalu memberikan dukungan dan do'a serta curahan kasih sayang yang tiada tara. Hal ini merupakan sumber kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus memiliki motivasi dalam perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.
5. Sahabat jauhku Rosi yang selalu memberikan semangat dan bersedia mendengar keluh kesah selama proses penyusunan skripsi. Semoga persahabatan kita senantiasa memberikan pengaruh positif sehingga di segerakan untuk sukses bersama.

6. Putri Qurotul Aini sahabat semasa kuliah yang kemudian menjadi rekan seperjuangan selama proses penyusunan skripsi, terimakasih telah banyak bersabar dan selalu memberikan suntikan semangat serta hari-hari penuh tawa dan kebahagiaan.
7. Sahabat-sahabat seperjuangan semasa kuliah, Rusmaini, Eggy, dan Putri yang selalu memberikan canda tawa di setiap penat menghampiri sehingga penulis mampu bersemangat kembali dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. PT. Anugerah Usaha Jaya yang telah mengizinkan penulis untuk menjadi melakukan penelitian serta banyak memberikan dukungan sehingga memperlancar dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman Fakultas Psikologi khususnya kelas Aplikasi C 2013, dan kelas E 2013 yang telah memberikan keceriaan dan semangat selama proses skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritikan dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, Februari 2017

Penulis

Rahayu Haruming Pangastuti

## DAFTAR ISI

Lembaga Pengesahan .....	i
Surat Pernyataan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Tabel .....	v
Daftar Gambar .....	vi
Daftar Lampiran .....	vii
ABSTRAK .....	1
PENDAHULUAN .....	2
LANDASAN TEORI .....	
Kecemasan .....	5
Faktor-faktor penyebab kecemasan .....	6
Kecemasan meninggalkan pasangan calon TKW .....	7
Komunikasi .....	
Interpersonal.....	8
Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal dan Kecemasan Meninggalkan Pasangan.....	10
Kerangka Berfikir .....	11
Hipotesa .....	11
METODE PENELITIAN .....	
Rancangan Penelitian .....	11
Subjek Penelitian .....	12
Variabel Penelitian .....	12
Prosedur dan Analisa Data Penelitian .....	12
HASIL PENELITIAN .....	13
DISKUSI .....	15
SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	18
DAFTAR PUSTAKA .....	19
LAMPIRAN .....	23-28

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Analisis Fungsional Kecemasan.....	7
Tabel 2. Rancangan Penelitian.....	12
Tabel 3. <i>Paired Sample T test Pre test-Post test</i> .....	13



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tabel Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i> Kecemasan Meninggalkan Pasangan.....	14
Gambar 2. Tabel Hasil Kategori Uji Pemahaman.....	15



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Modul .....	20
Lampiran 2	Instrumen Penelitian .....	21
Lampiran 3	Evaluasi Modul .....	22
Lampiran 4	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	23
Lampiran 5	Uji Paired Sample t Test .....	24
Lampiran 6	Uji Pemahaman .....	25
Lampiran 7	Dokumentasi .....	26



# **PSIKOEDUKASI TENTANG KOMUNIKASI INTERPERSONAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENINGGALKAN PASANGAN PADA CALON TENAGA KERJA WANITA**

**Rahayu Haruming Pangastuti**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[Harumrahayu@gmail.com](mailto:Harumrahayu@gmail.com)

Kecemasan meninggalkan pasangan adalah ketakutan yang dialami seseorang ketika akan meninggalkan pasangan. Penelitian ini berangkat dari fenomena yang telah terjadi di masyarakat bahwa banyaknya perceraian yang terjadi di kalangan Tenaga Kerja Wanita (TKW). Komunikasi interpersonal dipilih sebagai intervensi karena rata-rata permasalahan dan konflik yang terjadi disebabkan karena pola komunikasi yang kurang baik sehingga pasangan TKW mengambil jalan pintas untuk bercerai. Dengan memberikan psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal ini diharapkan mampu mengurangi problem psikologis yang dialami oleh subjek penelitian. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan meninggalkan pasangan dengan menggunakan Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sebanyak 14 subjek yang merupakan calon TKW yang bersuami telah terlibat dalam penelitian ini. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan metode *One Group Pre Test Post Test* dan menggunakan alat ukur skala kecemasan meninggalkan pasangan ( $t = 4,909$  ( $p < 0.05$ )) sementara itu rata-rata angka kecemasan mengalami penurunan sebesar 19,143. Dengan demikian Psikoedukasi Komunikasi Interpersonal mampu mengurangi kecemasan meninggalkan pasangan pada calon TKW.  
**Kata Kunci :** Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal, Kecemasan, TKW.

*Anxiety for leaving the one who loved is the common fear that someone felt when will leaving their partner alone. This research depart from the society's phenomenon said that most of divorce case came from women labor (TKW) circle. Interpersonal communication is chosen as the intervention for the reason most of conflict and problem arise from not so good communication scheme so the woman labor's partner chosing divorce as a shortcut. Through psychoeducation about interpersonal communication an expectation to decrease psychological problem of research subject was set. The purpose of this research is to relieve the anxiety for leaving their husband using interpersonal communication with psychoeducation. Purposive sampling technique is applied, as much as 14 subject whom married TKW expectant involved in this research. This research is an experimental research with One Group Pre Test Post Test method and utilize measuring instrument Partner Leaving Anxiety Scale ( $t = 4,909$  ( $p < 0.05$ )) meanwhile the average score of anxiety shows an alighting as much as 19,143. Therefore interpersonal communication with psychoeducation could alleviate the anxiety of TKW expectant for leaving their partner.*

**Keywords :** *Interpersonal Communication with Psychoeducation, Anxiety, TKW.*



Indonesia sebagai negara berkembang dan memiliki jumlah penduduk yang terus meningkat tentu harus pula diimbangi dengan produktifitas sumber daya manusianya, jika hal ini dapat dimaksimalkan maka kesejahteraan masyarakat akan dapat meningkat pula. Salah satu akibatnya adalah meningkatnya angka pengangguran di Indonesia, Badan Pusat Statistik mencatat adanya kenaikan jumlah pengangguran pada tahun 2013 yakni dari 7,17 juta meningkat ke 7,39 juta. Jika angka ini terus meningkat tentu akan berdampak pada memburuknya perekonomian masyarakat, seperti yang dituliskan Tambunan (2009) bahwa peningkatan jumlah penduduk setiap tahunnya dibarengi dengan bertambahnya konsumsi sehari-hari, dibutuhkan penambahan pendapatan demi kelangsungan dan kesejahteraan.

Dewasa ini kegiatan ekonomi dalam pembangunan tidak hanya melibatkan laki-laki saja tetapi peranan wanita juga semakin meningkat, kondisi ini dapat dilihat salah satunya dari jumlah TKW memiliki jumlah yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, Badan Pusat Statistik menemukan sebanyak 166,771 wanita asal Indonesia bekerja di luar negeri, sementara itu hanya 108,965 laki-laki yang bekerja ke luar negeri. Meskipun mengalami penurunan jumlah Tenaga Kerja Indonesia (TKI) namun jumlah wanita yang bekerja di luar negeri masih unggul dibandingkan laki-laki pada 3 tahun terakhir. Sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat, Pengiriman TKI ke luar negeri memang telah menjadi program pemerintah. Peran TKI yang bekerja di luar negeri tidak hanya berpengaruh kepada perekonomian keluarga namun juga berdampak besar pada negara berupa sumbangan devisa negara (Kompasiana, 2015)

Data yang tercatat P4TKI di kabupaten Malang sendiri terdapat 11.369 pada tahun 2011 jumlah TKW yang berangkat ke luar negeri. Hal ini tentu menunjukkan ketertarikan yang cukup tinggi pada wanita untuk bekerja di luar negeri. Pilihan untuk bekerja di luar negeri dan jauh dari keluarga tentu bukan keputusan yang mudah, TKI dan TKW yang berangkat untuk bekerja di luar negeri bukan hanya dari kalangan mereka yang masih membujang. Banyak diantara mereka yang sudah menikah. Kondisi dan situasi yang jauh dari keluarga serta berbagai permasalahan yang seringkali timbul pada saat bekerja menjadikan TKI/TKW yang sudah menikah rentan terhadap permasalahan rumah tangga. Ini menyebabkan angka perceraian dalam keluarga yang anggotanya bekerja sebagai TKI/TKW meningkat drastis. (Pebruani, 2012).

Fenomena perceraian pada TKW ditunjukkan dengan pemberitaan yang termuat di media Online Terasjatim.com (<http://www.terasjatim.com/tki-picu-tingginya-perceraian-di-ponorogo/>) yang menyebutkan bahwa Ponorogo sebagai lumbung TKI terbesar ke dua di Jawa Timur pada bulan Juli 2015 terdata 376 kasus cerai dan 819 cerai gugat. Dari data tersebut diketahui bahwa kaum perempuan yang lebih banyak mengajukan cerai. Media online lain yakni Tribun Jateng juga menyebutkan 40% dari keseluruhan kasus perceraian di Ponorogo adalah perceraian oleh pasangan TKW (Priambodo, 2016). Semenara itu di Kota Malang juga terdapat fenomena serupa di mana dari 7 ribu kasus perceraian pada tahun 2015 didominasi oleh pasangan TKW,

Malangtimes (Satrio, 2016) juga menuliskan bersumber data dari Pengadilan Agama kota malang 6 kecamatan di daerah Malang Selatan dan Malang Utara yang mendominasi pengajuan cerai didapati juga masyarakat daerah tersebut mayoritas bekerja sebagai TKW di luar negeri

Perkawinan merupakan ikatan lahir batin dan persatuan antara 2 pribadi yang berasal dari keluarga, sifat, kebiasaan dan budaya yang berbeda. Perkawinan juga memerlukan penyesuaian secara terus-menerus. Setiap perkawinan, selain cinta juga diperlukan saling pengertian yang mendalam, kesediaan untuk saling menerima pasangan masing-masing dengan latar belakang yang merupakan bagian dari kepribadiannya (Anjani, 2006). Dinamisasi dari perkawinan yang membentuk suatu keluarga akan memunculkan berbagai situasi yang beragam sehingga menimbulkan cara yang berbeda dalam menanggapi berbagai persoalan yang dihadapi keluarga. Pasangan suami istri tentu berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda, dalam menyikapi persoalan pun masing-masing akan memiliki cara yang berbeda pula. Dari sinilah besar kemungkinan terjadinya konflik pada pasangan suami istri.

Banyaknya fenomena istri bekerja sebagai TKW di luar negeri tentu dibarengi pula dengan banyaknya pasangan suami istri yang menjalin hubungan jarak jauh atau *Long Distance Marriage*. Hal ini tentu akan menimbulkan dinamika permasalahan yang berbeda dengan pasangan pada umumnya, dimana suami harus menggantikan peran istri dalam mengurus anak, dan semua hal yang membutuhkan peran istri tentu akan dilakukan oleh suami. Posisi masing-masing yang saling berjauhan akan menimbulkan konflik, seperti fenomena yang telah dipaparkan penyebab perceraian pada pasangan TKW adalah merupakan salah satu dampak *Long Distance Marriage* yaitu perselingkuhan. Banyaknya permasalahan yang muncul yang harus dihadapi oleh pasangan *Long Distance Marriage* pada keluarga TKW ini tentu menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah proses emosi yang banyak dialami oleh seseorang dimana kecemasan adalah suatu ketakutan, seperti perasaan yang tidak mengenakan terhadap suatu hal (Alfiah, 2005).

Kartini (1989) menjelaskan kecemasan sebagai perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa depan tanpa sebab yang khusus untuk ketakutan tersebut. (Syalwa, 2013) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan suatu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman (Ansya, 2016). Adanya fenomena perceraian baru baru ini terjadi tentu menimbulkan kecemasan pada calon TKW untuk meninggalkan pasangannya, hal ini wajar terjadi karena ketidak siapan calon TKW menghadapi permasalahan dan kenyataan di masa depan yang kian menakutkan.

Kecemasan yang dialami calon TKW juga ditemukan di PT.Anugerah Usaha Jaya. Dari hasil wawancara pada tanggal 16 November 2016 dengan pimpinan didapatkan hasil bahwa calon tenaga kerja yang berada disana mengalami kecemasan berkaitan dengan akan meninggalkan pasangan bekerja jauh dan dalam jangka waktu yang

lama. Menurut pimpinan PT. Anugerah Usaha Jaya tidak heran memang jika calon tenaga kerja wanita mengalami kecemasan meninggalkan pasangan, pasalnya fenomena perceraian pada pasangan keluarga TKW memang tengah marak belakangan ini. Selain itu, juga dilakukan wawancara kepada sebagian calon TKW kecemasan yang mereka alami rata-rata adalah berkaitan dengan ketakutan jika suami mereka akan berselingkuh dengan perempuan lain. Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara dengan TKW yang berada di negara Taiwan juga mengakui akan hal tersebut, dahulu sebelum mereka berangkat bekerja juga merasakan hal yang sama. Ketakutan suami akan berselingkuh menjadi ketakutan utama, 4 dari 6 narasumber yang diwawancarai. Sisanya menjawab takut uang yang diberikan akan digunakan untuk hal yang negative, dan juga kecemasan jika suami tidak menyayangi keluarga serta tidak serius dalam mengurus rumah dan anak.

Hasil assesmen dengan melakukan wawancara kepada TKW pada tanggal 15 November 2016 berkaitan dengan kecemasan yang dialami dahulu ketika akan berangkat ke negara tujuan. Meskipun jawaban tiap subjek berbeda, namun mayoritas menjawab dengan inti kecemasan yang sama. Yakni kecemasan berkaitan dengan ketakutan suami akan berselingkuh ketika ditinggal, suami akan menghambur hamburkan uang yang dikirimkan, suami tidak menyayangi anak dan keluarga yang di tinggal.

Hadidi (2014) menjelaskan bahwa kebahagiaan hidup manusia dipengaruhi oleh konflik, jika konflik yang dihadapi dapat diatur dan diatasi, maka kebahagiaan dapat tercapai. Begitupun dalam menjalin sebuah hubungan pernikahan, kebahagiaan dalam rumah tangga akan tercapai apabila konflik yang terjadi dapat diatasi dan disikapi dengan baik, bukan malah sebaliknya. Dalam sebuah perkawinan tidak terkecuali pernikahan jarak jauh, komunikasi yang intens dan berkualitas antara suami-istri mutlak diperlukan. Hal inilah yang sangat mempengaruhi kedekatan mereka secara psikis dan psikologis. Bagi pasangan yang menikah, penting untuk memiliki ruang waktu dan emosi untuk bisa saling bertukar cerita, mengungkapkan isi hati baik dalam bentuk pujian, kritikan atau sekedar cerita berisi kesenangan maupun keluh kesah atas peristiwa yang dialami sehari-hari. Kesulitan pasangan pernikahan jarak jauh adalah tidak dapat melakukan komunikasi *Dyadic* (tatap muka). Kondisi ini dapat mengarahkan pasangan pada komunikais yang tidak efektif dan dalam jangka panjang dapat menimbulkan ketegangan dalam pernikahan (Swasti,2011)

Dari pemaparan diatas di perlukan adanya tindakan prefentif atau pencegahan guna mengurangi terjadinya fenomena perceraian pada TKW, salah satu metode yang bisa digunakna adalah dengan menggunakan psikoedukasi kepada calon TKW. Psikoedukasi penting untuk diberikan guna memberikan pengetahuan dan pemahaman terkait dengan komunikasi interpersonal seperti yang dijelaskan Basari (2014) yang menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu metode intervensi yang efektif untuk dijadikan sebagai intervensi.

Keadaan suami istri jarak jauh pada keluarga TKI dan permasalahan-permasalahan yang harus dihadapi memang menjadi topik yang menarik untuk diteliti. Permasalahan terkait dengan komunikasi yang dilakukan suami istri TKI diteliti. Komunikasi suami istri yang biasanya dilakukan secara tatap muka namun pada rumah tangga TKI komunikasi hanya mengandalkan bantuan alat atau saluran komunikasi. Hal ini tentu akan menjadi tantangan tersendiri bagi mereka. Dari tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilaksanakan mengingat fenomena perceraian yang kian marak pada keluarga TKW, yang dibarengi dengan minat menjadi TKW yang cukup tinggi. Dengan menggunakan penelitian eksperimen berupa pemberian Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal kepada calon TKW diharapkan mampu mengurangi kemungkinan konflik yang terjadi pada pasangan TKW sehingga meminimalisir pula angka perceraian pada pasangan TKW khususnya dan perceraian di Indonesia pada umumnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan meninggalkan pasangan pada calon TKW dengan menggunakan Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal. Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai salah satu bentuk pencegahan (Usaha Prefentif) dari fenomena Perceraian yang telah terjadi, Selain itu penelitian ini juga bisa dijadikan referensi bagi PT. Anugerah Usaha Jaya sebagai kegiatan untuk membantu kesiapan calon TKW bekerja dan berkarir di luar negeri.

### **Kecemasan**

Perasaan kecemasan yang normal muncul pada masa bayi, ketika bayi yang lahir dalam keadaan tak berdaya dan rentan itu dihadapkan dengan kekuatan alam yang keras dan tidak bisa di control (Alwisol, 2004). Manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa eksistensinya atau beberapa nilai yang mereka anut terancam hancur atau rusak. Feist dan Feist (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi subjektif ketika seseorang menyadari bahwa eksistensinya dapat dihancurkan dan ia dapat menjadi 'bukan apa-apa' (*nothing*) . namun dilain sumber (May, 1967) menyebutkan kecemasan sebagai ancaman terhadap nilai-nilai penting. Kecemasan kemudian dianggap penting untuk eksistensi seseorang. Kecemasan ada saat seseorang menghadapi masalah pemenuhan potensi. Hal tersebut dapat berakibat pada stagnasi dan kehancuran, namun dapat juga berakibat pada pertumbuhan dan perubahan.

Feist dan Feist (2016) membagi kecemasan menjadi 2 yaitu :

- a. Kecemasan Normal, Agar nilai seseorang dapat tumbuh dan berubah, berarti dia harus mengalami kecemasan konstruktif atau kecemasan normal. Semua pertumbuhan selalu meliputi pelepasan nilai-nilai lama yang dapat menyebabkan kecemasan (May, 1967) Kecemasan normal juga dialami pada momen-momen kreatif saat seniman, ilmuwan atau filsuf tiba tiba mendapatkan pemahaman yang berujung pada kesadaran bahwa kehidupan seseorang, dan mungkin kehidupan diri orang-orang lain yang tidak terhitung, akan berubah secara permanen.
- b. Kecemasan Neurotik, adalah tipe kecemasan yang dialami selama periode pertumbuhan atau ketika nilai-nilai seseorang terancam, yang pasti dialami oleh

semua orang. Hal ini dapat menjadi konstruktif apabila kecemasan selalu proporsional dengan ancaman. Akan tetapi, kecemasan juga dapat menjadi neurotic atau sakit. May (dalam Feist dan Feist, 2016) mendefinisikan kecemasan neurotic sebagai reaksi yang tidak proporsional atau suatu ancaman, meliputi represi dan bentuk-bentuk lain dari konflik intrapsikis, yang dikelola oleh bermacam bentuk pemblokiran aktivitas dan kesadaran.

Sementara itu Freud (dalam Zaveira, 2007) menjelaskan terdapat 3 jenis kecemasan. Yang pertama yakni kecemasan realistik. Kecemasan ini sering disebut dengan istilah rasa takut. Yang kedua adalah kecemasan moral, Kecemasan jenis ini berasal dari dunia luar yakni sosial superego yang telah terinternalisasikan ke dalam diri seseorang. Freud menyebutkan kecemasan ini dengan istilah rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut mendapatkan sanksi. Jenis ke tiga dari kecemasan yakni kecemasan neurotic. Perasaan cemas jenis ini muncul akibat rangsangan-rangsangan *id*, kecemasan jenis ini biasanya ditandai dengan perasaan gugup, tidak mampu mengendalikan diri, perilaku, akal, dan bahkan pikiran. Neurotik adalah kata lain dari gugup.

Kecemasan adalah suatu perasaan takut dan tidak menyenangkan serta tidak dapat dibenarkan yang disertai dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2002). Kecemasan dianggap abnormal hanya jika terjadi dalam situasi yang sebagian besar orang dapat menanganinya tanpa kesulitan berarti (Zuyina & Bandiyah, 2008)

Kaplan dan Sadock (2010) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Sensasi kecemasan ini sering dialami oleh hampir semua manusia. Perasaan tersebut ditandai oleh ketakutan, tidak menyenangkan dan samar-samar, sering kali disertai oleh gejala otonomik, seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, kekauan pada dada, dan gangguan lambung ringan.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah, pikiran/gambaran yang menimbulkan perasaan ketakutan, khawatir, tegang, dan gejala-gejala lainnya tentang kemungkinan yang akan terjadi di masa depan tentang suatu hal. Jika dikaitkan dengan variabel meninggalkan pasangan, kecemasan meninggalkan pasangan adalah pikiran/gambaran yang menimbulkan rasa ketakutan, khawatir, tegang dan gejala-gejala lainnya berkaitan dengan meninggalkan pasangan.

### **Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan**

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri (2003) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, di antaranya yaitu :

- a. Lingkungan, atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan, Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
- c. Sebab-sebab fisik, Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Adapun analisis fungsional yang menggambarkan kecemasan digambarkan oleh Davidson and Blackburn (Dalam shohib, 2005)

**Tabel 1. Analisis Fungsional Kecemasan**

No	Komponen	Simptom
1	Suasana hati	Diikuti symptom psikologis berupa perasaan tegang, dan mudah marah.
2	Pikiran	Diikuti oleh symptom berupa rasa kuatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sangat sensitif dan merasa tidak berdaya.
3	Motivasi	Diikuti oleh symptom berupa menghindari situasi ketergantungan yang tinggi dan ingin melarikan diri dari masalah.
4	Perilaku	Diikuti oleh symptom berupa gugup, kewaspadaan yang berlebihan, gelisah.
5	Gejala biologis	Berkeringat, gender, pusing, berdebar-debar, mual dan sering buang air.

### **Kecemasan Meninggalkan Pasangan Calon Tenaga Kerja Wanita**

Harriman (1995) memberikan pengertian bahwa kecemasan adalah ketakutan yang dirasakan karena ancaman yang menakutkan. Ghufroon & Risnawati (2014) menjelaskan dinamika Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negative perilaku yang telah dilakukan atau diamati, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan di masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan.

Menurut Pasal 1 bagian (2) Undang-Undang nomor 39 tahun 2004 tentang enempatan dan perlindungan Tenaga Kerja Indonesia di luar negeri, Calon Tenaga Kerja Indonesia adalah setiap warga negara Indonesia yang memenuhi syarat sebagai pencari kerja yang akan bekerja di luar negeri dan terdaftar di instansi pemerintah kabupaten/kota yang bertanggung jawab dibidang ketenagakerjaan. Calon TKW dalam hal ini, adalah subjek telah mengamati fenomena perceraian yang terjadi pada pasangan TKW yang sedemikian marak. Dengan mengamati hal tersebut tentu calon TKW mengalami kecemasan dari hasil pengamatan yang dilakukan.

### **Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal merupakan pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau antara kelompok kecil orang secara spontan dan informal (De Vito, 1997). Menurut Wood (2013) komunikasi interpersonal merupakan interaksi komunikasi sehingga menyebabkan interaksi yang mendalam pula. Dalam bentuk interaksi ini manusia saling menguatkan dan menghargai keunikan masing-masing, melihat orang lain dengan segala keutuhan dan kepribadiannya, sehingga dalam berkomunikasi dapat saling mempercayai dan terbuka apa yang dirasakan.

Menurut Stewarr dan Tubbs (dalam Rakhmat, 1996) komunikasi efektif adalah komunikasi yang saling mengerti, menyenangkan, mempengaruhi sikap dengan tindakan dan akan menciptakan hubungan sosial yang baik antar keduanya. Komunikasi efektif adalah komunikasi bila rangsangan yang disampaikan dan dimaksudkan oleh pengirim atau sumber, berkaitan erat dengan rangsangan yang ditangkap dan dipahami oleh penerima penerima (Verderber, Tubbs dan Moss, 1996).

Devito (1997) menjelaskan efektivitas komunikasi interpersonal dimulai dengan lima kualitas umum yang dipertimbangkan yaitu, keterbukaan (*openness*), empati(*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*) dan kesetaraan (*equality*).

- a. Kualitas keterbukaan mengacu pada sedikitnya tiga aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikator interpersonal yang efektif harus terbuka kepada orang yang diajaknya berinteraksi. Ini tidaklah berarti bahwa orang harus dengan segera membukakan semua riwayat hidupnya. Memang ini mungkin menarik, tapi biasanya tidak membantu komunikasi. Sebaliknya, harus ada kesediaan untuk membuka diri mengungkapkan informasi yang biasanya disembunyikan, asalkan pengungkapan diri ini patut. Aspek keterbukaan yang kedua mengacu kepada kesediaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang. Orang yang diam, tidak kritis, dan tidak tanggap pada umumnya merupakan peserta percakapan yang menjemukan. Kita ingin orang bereaksi secara terbuka terhadap apa yang kita ucapkan. Dan kita berhak mengharapkan hal ini. Tidak ada yang lebih buruk daripada ketidak acuhan, bahkan ketidaksepadanan jauh lebih menyenangkan. Kita memperlihatkan keterbukaan dengan cara bereaksi secara spontan terhadap orang lain. Aspek ketiga menyangkut “kepemilikan” perasaan dan pikiran (Bochner dan Kelly,



1974). Terbuka dalam pengertian ini adalah mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang anda lontarkan adalah memang milik anda bertanggungjawab atasnya. Cara terbaik untuk menyatakan tanggung jawab ini adalah dengan pesan yang menggunakan kata saya (kata ganti orang pertama tunggal)

b. Henry Backrack (1976) mendefinisikan empati sebagai “kemampuan seseorang untuk ‘mengetahui’ apa yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang lain itu, bersimpati, di pihak lain adalah merasakan bagi orang lain atau merasa ikut bersedih. Sedangkan berempati adalah merasakan sesuatu seperti orang yang mengalaminya, berada di kapal yang sama dan merasakan perasaan yang sama dengan cara yang sama. Orang yang empatik mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka untuk masa mendatang. Kita dapat mengkomunikasikan empati baik secara verbal maupun non verbal. Secara nonverbal, kita dapat mengkomunikasikan empati dengan memperlihatkan (1) keterlibatan aktif dengan orang itu melalui ekspresi wajah dan gerak-gerik yang sesuai; (2) konsentrasi terpusat meliputi kontak mata, postur tubuh yang penuh perhatian dan kedekatan fisik; serta (3) sentuhan atau belaian yang sepantasnya.

c. Sikap mendukung (supportiveness) hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan dimana terdapat sikap mendukung. Suatu konsep yang perumusannya dilakukan berdasarkan karya Jack Gibb. Komunikasi yang terbuka dan empatik tidak dapat berlangsung dalam suasana yang tidak mendukung. Kita memperlihatkan sikap mendukung dengan bersikap (1) deskriptif, bukan evaluative, (2) spontan, bukan strategic dan (3) provisional, bukan sangat yakin.

d. Sikap positif (Positiveness) Kita mengkomunikasikan sikap positif dalam komunikasi interpersonal dengan sedikitnya dua cara, (1) menyatakan sikap positif dan (2) secara positif mendorong orang yang menjadi teman kita berinteraksi. Sikap positif mengacu pada sedikitnya dua aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikasi interpersonal terhadap diri mereka sendiri. Kedua, perasaan positif untuk situasi komunikasi pada umumnya sangat penting untuk interaksi yang efektif. Tidak ada yang lebih menyenangkan daripada berkomunikasi dengan orang yang tidak menikmati interaksi atau tidak bereaksi secara menyenangkan terhadap situasi atau suasana interaksi.

e. Kesetaraan (Equality) Dalam setiap situasi, barangkali terjadi ketidaksetaraan. Salah seorang mungkin lebih pandai. Lebih kaya, lebih tampan atau cantik, atau lebih atletis daripada yang lain. Tidak pernah ada dua orang yang benar-benar setara dalam segala hal. Terlepas dari ketidaksetaraan ini, komunikasi interpersonal akan lebih efektif bila suasananya setara/ artinya harus ada pengakuan secara diam-diam bahwa masing-masing pihak mempunyai suatu yang penting untuk disumbangkan. Dalam suatu hubungan interpersonal yang ditandai oleh kesetaraan, ketidak-sependapatan dan konflik lebih dilihat sebagai upaya untuk memahami perbedaan yang pasti ada daripada sebagai kesempatan untuk menjatuhkan pihak lain. Kesetaraan tidak mengharuskan kita menerima dan menyetujui begitu saja semua perilaku verbal dan nonverbal pihak lain atau



menurut istilah Carl Rogers, kesetaraan meminta kita untuk memberikan “penghargaan positif tak bersyarat” kepada orang lain.

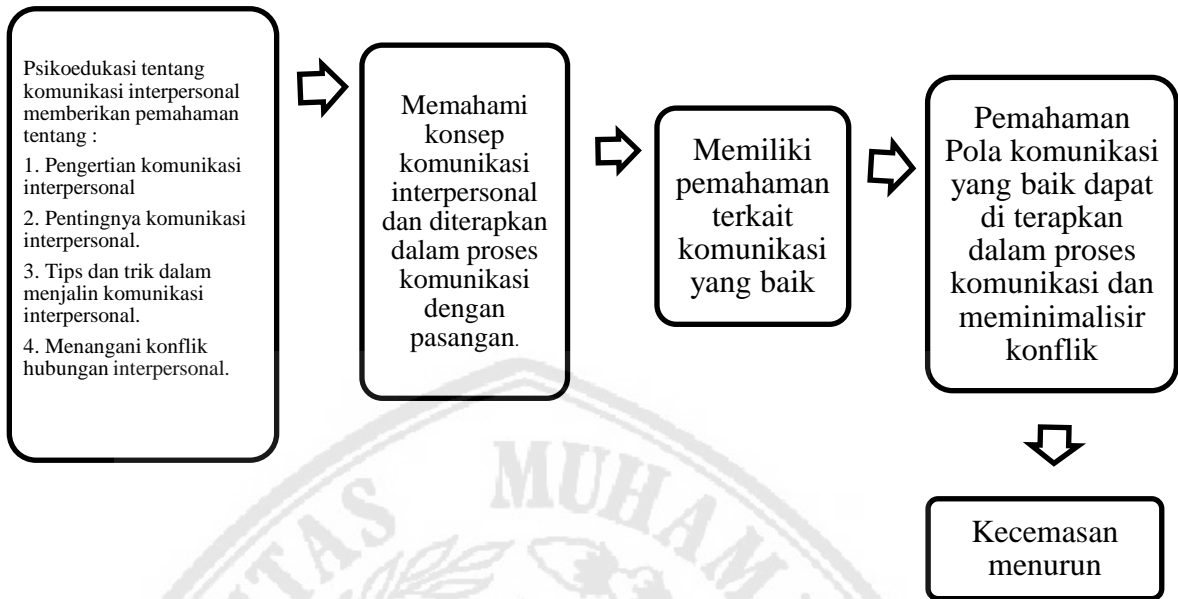
### **Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal dan Kecemasan Meninggalkan Pasangan.**

Psikoedukasi adalah suatu bentuk pendidikan atau psikoedukasi terhadap seseorang dengan menggunakan psikiatri yang bertujuan untuk proses treatment dan rehabilitasi. Psikoedukasi yang dimaksud disini merupakan psikoedukasi komunikasi interpersonal yang merupakan fokus pemberian materi dan acuan kegiatan. Dalam penelitian, psikoedukasi ini menggunakan 3 metode dalam penyampiannya. Metode ceramah sebagai cara untuk memberikan pemahaman terkait dengan materi komunikasi interpersonal, metode analisis video dipilih untuk mempertajam kemampuan analisis masalah yang dimiliki peserta psikoedukasi, serta FGD (*Focus Group Discussion*) digunakan untuk memaksimalkan kemampuan empati, simpati dan sikap mendengarkan yang dimiliki subjek penelitian.

Cemas adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi (Murwani, 2008). Subjek penelitian yang merupakan calon TKW akan menghadapi hubungan jarak jauh (*Long Distance Marriage*). Hal ini tentu perlu adanya persiapan yang khusus dalam menjalaninya, mengingat hubungan jarak jauh memiliki resiko dan kemungkinan terjadi konflik yang lebih tinggi. Hubungan yang terjalin terhalang oleh jarak yang cukup jauh, sehingga tidak memungkinkan untuk bertemu dan berbagi perhatian layaknya seperti sebelumnya. Hubungan yang terjalin hanya bisa dibentuk dengan menggunakan komunikasi menggunakan media elektronik.

Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal diberikan untuk memberikan bekal kepada calon tenaga kerja wanita dalam menjalani hubungan jarak jauh, dengan pengetahuan komunikasi interpersonal diharapkan calon tenaga kerja wanita memiliki kesiapan yang baik untuk berkarir dan bekerja di luar negeri.

## Kerangka Berfikir



## Hipotesa

Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal mampu menurunkan angka kecemasan pada calon TKW.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre test-post test* yakni desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan menggunakan desain *pre test-post test* dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum dan setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2001). Teknis dari eksperimen ini yakni dengan terlebih dulu subjek penelitian di berikan *pre test* berupa skala untuk mengukur kecemasan meninggalkan pasangan yang dialami subjek. Dari hasil *pre test* kemudian di masukkan dalam 5 kategori yang sudah di bentuk. Selanjutnya dilakukan intervensi berupa psikoedukasi komunikasi interpersonal dengan harapan mampu mengurangi kecemasan yang dialami subjek. Selanjutnya dilakukan *post test* dengan alat ukur yang sama di gunakan ketika *pre test*. Metode ini dilakukan pada satu kelompok subjek saja, tanpa adanya kelompok pembanding.

**Tabel 2. Rancangan Penelitian**

Kelompok Subjek	Rancangan Penelitian X1----- T ----- X2
-----------------	--

Keterangan :

X1 : Pengukuran sebelum Perlakuan/Intervensi

T : Perlakuan

X2 : Pengukuran setelah Perlakuan/Intervensi

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini berjumlah 14 orang Calon Tenaga Kerja Wanita, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan *Purposive Sampling* yaitu Pengambilan sampel dilakukan hanya atas dasar pertimbangan penelitiannya saja yang menganggap unsur-unsur yang dikehendaki telah ada dalam anggota sampel yang diambil (Rozaini, 2003). Karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah calon TKW yang telah bersuami dan terdaftar sebagai calon TKW di PT. Anugerah Usaha Jaya.

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

Variabel merupakan suatu kontruk yang berfariasi atau yang dapat memiliki bermacam nilai tertentu (Latipun, 2008). Adapun variable yang digunakan pada penelitian ini adalah Variabel terikat (Y) : Kecemasan meninggalkan pasangan, yaitu Seberapa cemas subjek penelitian berkaitan dengan akan meninggalkan suami untuk bekerja di luar negeri dalam waktu yang cukup lama. Variabel Bebas (X) : Psikoedukasi komunikasi interpersonal adalah psikoedukasi yang diberikan, sebagai bentuk intervensi dan solusi dari kecemasan yang dialami subjek penelitian.

Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal adalah suatu metode intervensi yang dilakukan peneliti untuk mengurangi angka kecemasan meninggalkan pasangan pada calon TKW. Dengan menggunakan metode penyampain yang berfariatif psikoedukasi ini diharapkan tepat apabila diberikan kepada subjek yang merupakan ibu-ibu. Adapun metode yang digunakan adalah ceramah, analisis video dan juga *Focus Group Discussion* (FGD). Dengan memahami konsep komunikasi interpersonal diharapkan mampu mengurangi kecemasan yang dialami.

Kecemasan meninggalkan pasangan adalah ketakutan dalam meninggalkan pasangan yang di alami oleh calon TKW. Kecemasan yang dialami calon TKW dalam penelitian ini meliputi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gejala psikologis yang kemudian menjadi acuan evaluasi intervensi pada penelitian ini.

Validitas alat ukur menggunakan metode *try out* dengan memberikan skala kecemasan meninggalkan pasangan kepada calon TKW yang sedang menjalani PAP (Pembekalan Akhir Pemberangkatan) dengan kriteria subjek yang juga sama.

### **Prosedur dan Analisa Data Penelitian**

Prosedur dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu :

Pada tahap Pra Perlakuan peneliti memperdalam materi dan pembuatan modul Intervensi. Modul intervensi yang telah dibuat juga di *Try Out* kan kepada subjek yang memiliki kriteria yang sama namun tidak mendapatkan perlakuan dalam eksperimen ini. Setelah itu juga dilakukan *try out* skala kecemasan meninggalkan pasangan agar di dapatkan item-item skala yang valid dan reliabel sehingga dapat dijadikan alat ukur (*Pre test* dan *Post test*). Pada proses ini, *try out* dilakukan pada calon TKW yang sedang mengikuti Psikoedukasi Akhir Pemberangkatan (PAP). Dalam tahap pra perlakuan juga dilakukan *pre test* untuk mengetahui angka kecemasan yang dialami subjek sebelum di berikan perlakuan.

Tahap perlakuan, yaitu intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal, dengan menggunakan metode ceramah, yang dibagi menjadi 2 kali penyampaian oleh pemateri yang berbeda. Materi yang di sampaikan dalam sesi ini berupa materi komunikasi interpersonal meliputi pengertian, jenis-jenis, serta cara berkomunikasi yang efektif, dalam sesi ceramah ini pula disampaikan bentuk-bentuk serta tahapan dalam mengatasi konflik dalam berkomunikasi. Metode analisis video digunakan dalam penelitian ini dengan harapan subjek mampu menganalisis permasalahan dari video yang telah ditampilkan, dan juga FGD (*Focus Group Discussion*) dipilih sebagai media bertukar pikiran berkaitan dengan permasalahan yang dialami berkaitan dengan komunikasi dengan pasangan. Psikoedukasi dilakukan selama kurang lebih 3 jam berlokasi di BLK-LN PT. Anugerah Usaha Jaya Arjosari Malang.

Tahap akhir, pada tahap ini dilakukan analisis secara keseluruhan terkait dengan data yang telah diperoleh selama kegiatan turun lapang. Setelah dilakukan tabulasi data *Pre Test* dan *Post Test*, dilakukan analisis menggunakan SPSS yaitu *Paired Sample t Test*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui di terima atau tidaknya hipotesis yang telah di buat.

## HASIL PENELITIAN

Dalam analisis data diperoleh beberapa hasil yang akan dipaparkan menggunakan beberapa tabel berikut. Tabel yang pertama menunjukkan hasil analisis *Paired Samples Test*. Sebagai berikut :

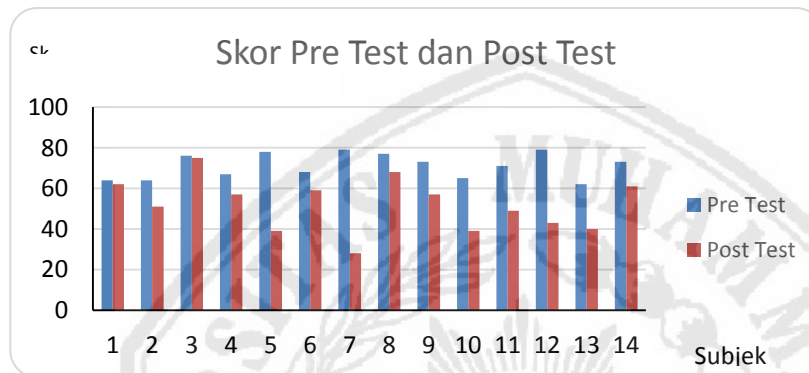
**Tabel 3 : *Paired Sample T Test Pre test-Post test (Paired Samples Test)***

Paired Samples Test			
Pair	Mean	Sig. (2 tailed)	Ket
<i>Pre Test</i>	71.14	-	-
<i>Post Test</i>	52.00	-	-

Dari tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai sig (2 tailed) sebesar 0,000. perbedaan dikatakan signifikan apabila nilai  $p < 0,005$  (Yang dapat di ketahui dari nilai sig (2 tailed)). Dari angka tersebut menunjukkan adanya perbedaan nilai yang signifikan

pada skor skala kecemasan meninggalkan pasangan setelah diberikan perlakuan yakni berupa psikoedukasi komunikasi interpersonal. Terlihat perbedaan angka pada *pre test* (71.14) dan *post test* (52.00) menunjukkan adanya rata-rata selisih penurunan angka kecemasan yang dialami subjek penelitian sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan berupa psikoedukasi komunikasi interpersonal yakni 19.143.

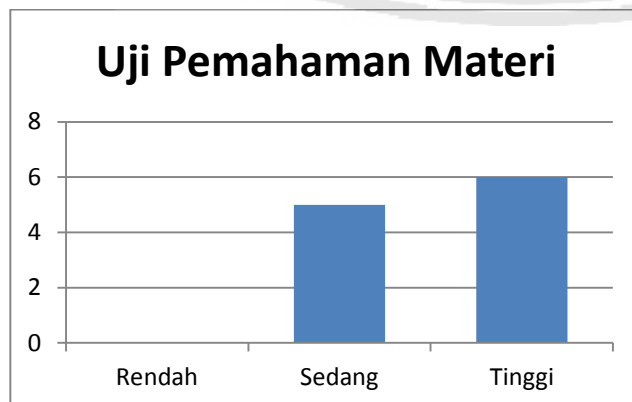
Berikutnya merupakan tabel hasil *Pre test* dan *Post test* kecemasan meninggalkan pasangan, data diperoleh dari pengisian skala kecemasan meninggalkan pasangan yang diberikan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Dari tabel hasil *Pre test* dan *post tes* akan diketahui adanya penurunan angka kecemasan yang dimiliki subjek.



**Gambar 1. Hasil Pre Test dan Post Test Kecemasan Meninggalkan Pasangan.**

Gambar 1 merupakan hasil *Pre Test* dan *Post Test* kecemasan meninggalkan pasangan yang dialami subjek penelitian. Subjek sejumlah 14 orang mengalami penurunan angka kecemasan, meskipun 2 Orang yakni subjek 1 dan 3 mengalami penurunan yang sangat sedikit.

Berikut merupakan tabel hasil uji pemahaman yang diperoleh dari pengisian lembar uji pemahaman, dari tabel ini dapat diketahui kategori pemahaman subjek setelah diberikan intervensi.



## **Gambar 2 Hasil Kategori Uji Pemahaman**

Gambar 2, menunjukkan kategori hasil uji pemahaman materi komunikasi interpersonal. Sebanyak 5 orang pemahaman yang dimiliki masuk dalam kategori sedang, sementara 9 orang masuk dalam kategori tinggi. Tidak ada subjek yang masuk dalam kategori rendah. Ini berarti materi yang disampaikan kepada subjek mayoritas telah dapat difahami yang ditunjukkan dengan prosentase terbesar subjek masuk dalam kategori tinggi. Pemahaman sebelum dilakukannya intervensi diketahui dari observasi dan memberikan pertanyaan lisan ketika mengawali sesi pemberian materi, ketika subjek diberikan pertanyaan terkait dengan materi komunikasi interpersonal subjek tidak mampu menjawab pertanyaan yang diberikan, hal ini berarti subjek belum memiliki pengetahuan terkait dengan komunikasi interpersonal.

## **DISKUSI**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan angka kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa psikodukasi komunikasi interpersonal penurunan angka kecemasan meninggalkan pasangan dapat ditunjukkan dengan menurunnya rata-rata nilai skala dari 71, 14 menjadi 52,00. Hal tersebut juga mendukung hasil analisis yang menunjukkan angka  $p=0,00$  dan jika ( $p<0,05$ ) itu berarti angka kecemasan sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi memiliki perbedaan yang signifikan.

Sementara itu dari segi pemahaman subjek juga menunjukkan adanya hasil yang baik, mayoritas peserta memiliki pemahaman yang baik yang ditunjukkan dengan 64, 28 % masuk dalam kategori tinggi, sementara 35, 71 % masuk dalam kategori sedang. Prosentase yang dihasilkan tentu berbeda dengan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa subjek tidak memiliki pemahaman terkait dengan komunikasi interpersonal, dimana ketika pemateri menanyakan terkait dengan komunikasi interpersonal subjek tidak mampu memberikan jawaban. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan difahami oleh subjek intervensi.

Dari penjabaran diatas dapat ditarik hasil akhir berupa diterimanya hipotesis yakni penurunan angka kecemasan meninggalkan pasangan pada calon TKW Dengan menggunakan intervensi berupa psikodukasi komunikasi interpersonal kecemasan yang dimiliki subjek dapat menurun. Mayoritas Subjek juga memiliki pemahaman yang baik terkait dengan komunikasi interpersonal.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Scott (2002) yang melakukan penelitian tipe komunikasi yang efektif untuk digunakan dalam menjalani *Long Distance Marriage*. Dalam jurnal tersebut dijelaskan beberapa karakteristik yang sama dengan komunikasi interpersonal. Adanya sikap terbuka, empati, sikap mendukung dan sikap positif dijelaskan mampu mendukung komunikasi yang baik dan efektif bagi pasangan *Long Distance Marriage*.

Penelitian yang dilakukan oleh Iskandar (2010) menyebutkan bahwa intensitas komunikasi interpersonal mampu mempengaruhi motivasi belajar pada siswa. Jika

dikaitkan dengan psikoedukasi ini, subjek penelitian yang merupakan calon TKW nantinya juga akan menemukan motivasi dalam bekerja meskipun jarak dengan orang terkasih terbilang jauh. Dengan menerapkan teori dan teknik komunikasi interpersonal, subjek penelitian tentu akan mendapatkan motivasi yang lebih dari pasangan.

Pada awal proses intervensi subjek yang masih kurang memahami terkait dengan Komunikasi Interpersonal dilihat dari ketika pemateri menanyakan terkait dengan pengertian dan yang diketahui subjek tidak mampu menjelaskan materi yang dimaksudkan. Pemberian pemahaman terkait dengan komunikasi interpersonal mampu memberikan pengaruh terhadap pentingnya komunikasi interpersonal dapat dilihat dari hasil uji pemahaman yang menunjukkan mayoritas masuk dalam kategori pemahaman yang baik. Hal ini senada dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sriwaty (2010) dengan menggunakan psikoedukasi terbukti efektif dan mampu menurunkan kecemasan menjelang menopause yang dialami oleh subjek penelitian.

Faktor penting yang menunjang keberhasilan sebuah penelitian adalah model intervensi, rangkaian kegiatan, fasilitator dan karakteristik partisipan. Modul intervensi komunikasi interpersonal mengacu pada beberapa sumber dengan mempertimbangkan masukan dan saran dari pembimbing (psikolog) serta pimpinan tempat subjek berada. Metode analisis video dipilih agar dalam proses pemberian psikoedukasi subjek penelitian mampu menganalisis permasalahan konkret yang terjadi berkaitan dengan komunikasi interpersonal. Dalam proses analisis video subjek terlihat lebih cepat memahami maksud materi yang ingin disampaikan. Terlihat dari antusias subjek dalam memberikan tanggapan terkait video yang tinggi dan dapat menarik banyak kesimpulan. Penggunaan metode analisis video dalam upaya menurunkan kecemasan juga telah dilakukan oleh Kusumawati (2014) dan terbukti mampu menurunkan kecemasan menjelang pertandingan bulutangkis yang dialami oleh subjek penelitiannya.

Dalam upaya menurunkan kecemasan meninggalkan pasangan juga digunakan metode *FGD (Focus Group Discussion)* yang memberikan fokus permasalahan pada konflik yang dialami ketika menjalani *Long Distance Marriage*, dalam setiap kelompok diskusi masing-masing juga terdapat calon TKW yang dulu pernah bekerja di luar negeri yang berfungsi sebagai media untuk mengenali konflik yang biasanya terjadi ketika menjalani hubungan jarak jauh. Selama proses diskusi berlangsung subjek terlihat antusias dalam berbagi cerita dengan pengalaman berkaitan dengan konflik yang dialami ketika menjalani hubungan jarak jauh. Sesuai dengan yang diharapkan, metode ini memberikan pengaruh yang positif terhadap subjek penelitian terlihat dari diakhir sesi subjek mampu menyimpulkan dan mengambil pelajaran dari permasalahan yang di paparkan selama proses *FGD* berlangsung. Penggunaan metode *Focus Group Discussion* mampu mengoptimalkan *coping mechanism* seperti yang telah dilakukan oleh Sasmiyanto (2011).

Sementara itu lingkungan tempat subjek beraktifitas juga memiliki pengaruh terhadap kecemasan yang dialami, pengamatan terhadap fenomena yang terjadi berkaitan

dengan perceraian dan konflik yang terjadi pada pasangan TKW mampu direduksi dengan intervensi yang dilakukan, pada sesi FGD telah banyak dibahas berkaitan dengan konflik-konflik yang biasanya terjadi ketika menjalani hubungan jarak jauh. Sebelum dilakukan psikoedukasi tentu hal tersebut menjadi sumber ketakutan tersendiri bagi calon TKW akan tetapi dengan dilakukannya psikoedukasi komunikasi Interpersonal ini calon TKW mampu mereduksi kecemasan dari hasil diskusi yang telah dilakukan.

Selain teknik dan metode intervensi yang diberikan keberhasilan psikoedukasi komunikasi interpersonal tersebut juga didukung dengan antusias serta kesediaan subjek penelitian untuk mengikuti dan aktif berpartisipasi dalam rangkaian psikoedukasi, tentunya hal tersebut juga tanpa paksaan dari siapapun. Hal tersebut pun tentu juga memiliki pengaruh yang besar bagi keefektifan sebuah intervensi dalam hal ini adalah penelitian komunikasi interpersonal.

Calon tenaga kerja wanita memutuskan untuk bekerja ke luar negeri tentu memiliki alasan dan latar belakang yang berbeda beda, selain karena alasan ekonomi, tidak sedikit pula yang bekerja ke luar negeri karena memiliki konflik dan masalah dengan keluarga. Emosi yang demikian tentu mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh calon TKW. Dalam psikoedukasi yang diberikan pemahaman bagaimana berkomunikasi yang efektif dengan pasangan. Dalam psikoedukasi ini juga disampaikan tahapan dalam menyelesaikan konflik yang dialami nantinya. Sehingga dengan bekal komunikais yang baik, setiap permasalahan tentu akan dengan mudah dikomunikasikan sehingga mengurangi tekanan yang dialami oleh subjek penelitian.

Psikoedukasi adalah suatu bentuk intervensi psikologi, baik individual ataupun kelompok, yang bertujuan tidak hanya membenatu proses penyembuhan klien (rehabilitasi) tetapi juga sebagai suatu bentuk pencegahan agar klien tidak mengalami masalah yang sama ketika harus menghadapi masalah atau gangguan yang sama, ataupun agar individu dapat menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi sebelum mendapatkan masalah (Lukens & amp, McFarlance, 2004). Dalam penelitian ini psikoedukasi merupakan bentuk intervensi yang diberikan kepada kelompok calon TKW sebagai usaha mengurangi kecemasan meninggalkan pasangan yang dialami oleh subjek karena akan meninggalkan pasangan untuk bekerja ke luar negeri. Menurut Asra (2013) bahwa psikoedukasi efektif dalam upaya meningkatkan pengetahuan. Dalam hal ini dimaksudkan bahwa Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal mampu memberikan pengaruh dan mampu mengurangi keceasan yang dialami oleh calon TKW.

Baroon (2003) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan factor kekuatan terjadinya perubahan sikap. Pengetahuan dan sikap akan menjadi landasan terhadap pembentukan, sehingga dalam diri seseorang idealnya ada keselarasan yang terjadi antara sikap dan pengetahuan. Dimana sikap terbentuk setelah terjadi proses tahu terlebih dahulu. Dalam penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan psikoedukasi komunikais interpersonal mampu menurunkan kecemasan meninggalkan pasangan yang dialami oleh calon TKW.



Pemahaman yang baik terkait dengan komunikasi interpersonal diharapkan mampu merubah sikap dan meminimalisir konflik yang terjadi bersama pasangan ketika menjalani LDM.

Dalam tahapan penelitian yang telah dilakukan, tentu memiliki beberapa kekurangan yang harus diperbaiki oleh peneliti. Dari tahap persiapan, yakni pembuatan modul peneliti kurang detail dalam menyusun modul intervensi sehingga pada saat pelaksanaan banyak ditemukan kekurangan dan hambatan seperti pertimbangan waktu dengan efektifitas kegiatan, serta metode yang digunakan mempengaruhi pemahaman yang dimiliki oleh subjek. Peneliti juga kurang detail dalam mempersiapkan pengukuran pemahaman subjek penelitian yakni berupa alat ukur *pre test* pemahaman yang tidak diberikan sehingga analisis yang dilakukan kurang akurat. Keterbatasan penelitian selanjutnya adalah berupa pemahaman materi yang disampaikan, perlu belajar lebih mendalam dan pengetahuan yang lebih luas berkaitan dengan materi komunikasi interpersonal.

### **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa Psikoedukasi tentang komunikasi interpersonal mampu menurunkan angka kecemasan meninggalkan pasangan pada Calon Tenaga Kerja Wanita.

Implikasi dari penelitian ini bagi Calon Tenaga Kerja Wanita diharapkan untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan dari psikoedukasi untuk proses komunikasi dengan pasangan yang tinggal berjauhan. Selanjutnya bagi Pengurus BLK untuk kemudian mengadakan kegiatan semacam ini sebagai tindakan preventif untuk mengurangi angka perceraian pada pasangan TKW. Serta bagi keluarga untuk senantiasa menjaga komunikasi dan keharmonisan meskipun dengan jarak jauh. Terakhir bagi peneliti selanjutnya untuk memperdalam permasalahan yang ada di sekitar pasangan TKW mengingat permasalahan dasar yang ada di lingkungan TKW kian rumit.

## REFERENSI

- Alwisol, (2004). *Psikologi kepribadian*. Malang. UMM Press.
- Anjani. (2006). Pola penyesuaian perkawinan pada periode awal. *Jurnal penelitian*. Vol 8 No. 3. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Badan Pusat Statistik.(2014). *Jumlah angkatan kerja, penduduk bekerja, pengangguran, TPAK dan TPT 1986-2013* (Web) (Online) <https://bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/973>. diakses : 4 November 2016.
- Baron dan Byne. (2003). *Social Psychology Tenth Edition*. Boston: person Education Inc
- Feist dan Feist.(2016). *Teori kepribadian*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Hadidi. M. (2014). *Manajemen konflik menurut winardi dan Revleksinya dengan pembentukan keluarga sakinah*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.
- Indonesia. *Tentang penempatan tenaga kerja wanita. Dewan perwakilan rakyat Indonesia dan presiden Republik Indonesia*. No 39 tahun 2004.
- Iskandar. A.M. (2010). *The effect of interpersonal communication intensity academic counselor and student learning motivation in STIKES MEGA REZKY Makassar*. State South Sulawesi Indonesia.
- Juairiyah, E.(2014). *Pola komunikasi suami istri jarak jauh*. *Journal Of Internet Psychology*. diakses pada 4 November 2016 dari <http://www.jurnalkommas.com/docs/jurnal%20eni.pdf>
- Kartini, Kartono. (1989) *Psikologi sosial jilid 1*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kasmono.(26 November 2013). BNP2TKI: *Devisa negara dari TKI Rp100 triliun*. Di akses pada 4 November 2016 dari <http://jogja.antaranews.com/berita/317601/bnp2tki-devisa-negara-dari-tki-rp100-triliun>
- Kompasiana. (1 September 2011). *Inilah penyebab perceraian tertinggi di Indonesia*. Di akses pada 4 November 2016 dari [http://www.kompasiana.com/bangdepan/inilah-penyebab-perceraian-tertinggi-di-indonesia\\_55094acaa3331122692e3965](http://www.kompasiana.com/bangdepan/inilah-penyebab-perceraian-tertinggi-di-indonesia_55094acaa3331122692e3965)
- Kurniawaty. A.Y (2013). Efektivitas Psikoedukasi Pada Orangtua Dalam Meningkatkan Pengetahuan Seksualitas Remaja Retardasi Mental Ringan. *Jurnal Psikologi*, 9, 68 - 69
- Kusumawati, E.D.(2014).*Efektifitas psikoedukasi kepercayaan diri untuk menurunkan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bulutangkis*

remaja di Jogjakarta. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Jogjakarta.

Latipun. (2008). *Psikologi eksperimen edisi 2*. Malang: UPT Penerbitan UMM.

Malang Times. (11 Maret 2016). *Angka perceraian di Malang naik setiap tahun*. Di akses pada 4 November 2016 dari <http://www.malangtimes.com/baca/10905/20160311/183346/angka-perceraian-di-malang-naik-setiap-tahun/>

Mijilputri, N. (2015). *Peran dukungan sosial terhadap kesepian istri yang menjalin hubungan pernikahan jarak jauh*. Journal Of Internet Psychology. Di akses pada 4 November 2016 dari [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/05/EJURNAL%20\(05-21-15-01-59-07\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/05/EJURNAL%20(05-21-15-01-59-07).pdf)

Mulyana, D. (2012). *Ilmu komunikasi suatu pengantar*. PT. REMAJA ROSDAKARYA. Bandung

Pebruani, E.C. (2012). *Faktor-Faktor penyebab perceraian TKI/TKW. Studi di pengadilan agama kabupaten Malang*. Tesis. Pasca Sarjana Magister Ilmu Hukum Universitas Muhammadiyah Malang.

Pratamasari, A.D. (2016). *Trust pelaku hubungan jarak jauh wanita dewasa muda terhadap pasangannya*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pusat Penelitian dan pengembangan informasi. *penempatan tenaga kerja Indonesia berdasarkan jenis kelamin*. (Web) (Online) [http://www.bnp2tki.go.id/uploads/data/data\\_01-02-2016\\_122032\\_Laporan\\_Pengolahan\\_Data\\_BNP2TKI\\_TAHUN\\_2015.pdf](http://www.bnp2tki.go.id/uploads/data/data_01-02-2016_122032_Laporan_Pengolahan_Data_BNP2TKI_TAHUN_2015.pdf)

Ramadhani, S. dkk. (2015). *Gambaran trust pada wanita dewasa awal yang sedang menjalani Long Distance Marriage*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 4. 15-20

Redaksi Teras Jatim. (24 September 2015). *TKI Picu Tingginya perceraian di ponorogo*. Di akses pada 4 November 2016 dari <http://www.terasjatim.com/tki-picu-tingginya-perceraian-di-ponorogo/>

Rumaisah, A. (2005). *Perbedaan tingkat kecemasan terhadap kondisi kerja calon Tenaga Kerja Indonesia Wanita (TKIW) di tinjau dari status perkawinan*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Scott, A.T. (2002). *Communication characterizing succesful Long Distance Marriage*. Di akses pada 4 November 2016 dari <https://www.youtube.com/watch?v= SXiSVQZLje8>

- Scott.A.T. (2002). *Communication characterizing successful long distance marriages*. Human Communication Research. New york:Columbia University Press.
- Setianing,L. (2005) *Penyesuaian perkwinan pada istri yang di tinggal suaminya bekerja ke luar negeri (Study di desa Pandansari, kecamatan Ngunut, kabupaten Tulungagung)*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Shohib, M. (2005). *Pengaruh self Efficacy terhadap kecemasan dalam menghadapi lingkungan baru pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2005-2006*. Penelitian bidang ilmu Lembaga penelitian UMM.
- Siagan, S. (1998).*Pengembangan sumber daya manusia*.Jakarta.PT.Gunung Agung.
- Sriwaty, I. (2010).Pengaruh psikoedukasi menopause dan relaksasi untuk menurunkan kecemasan wanita pra menopause.Vol 12.no 1.Kendari
- Sriwaty,I. (2010). Pengaruh psikoedukasi menopause dan relaksasi untuk menurunkan kecemasan wanita pra menopause. Vol 12 no 1. Rumah Sakit Jiwa Kendari. Kendari.
- Szabo, A., Szucs A., Gaspar Z., Sule, K., (2014). *Anxiety and affect successful and less successful elite female basketball players :In-situ sampling before six consecutive games*. Lase Journal Of Sport. Eotvos Lorand University. Hungary.
- Tambunan, T.T.H. (2009). Analisis terhadap peranan indistri kecil/Rumah tangga di dalam perekonomian regional (suatu studi perbandingan antara kabupaten di provinsi Jawa Barat). *Jurnal*. Vol.4.
- Tera Jatim. (24 September 2015). TKI picu tingginya perceraian di Ponorogo. Di akses pada 4 November 2016 dari <http://www.terasjatim.com/tki-picu-tingginya-perceraian-di-ponorogo/>
- Tribun Jateng. (31 Oktober 2016). *40 Persen penyumbang perceraian di Ponorogo adalah TKI Yang kerja di Taiwan dan Hongkong*.(Web) (Online) <http://jateng.tribunnews.com/2016/10/31/40-persen-penyumbang-perceraian-di-ponorogo-adalah-tki-yang-kerja-di-taiwan-dan-hongkong>
- Watzlawick,P., Bavelas, J.B., & Jackson, D.D (1997). *Pragmatics of human communication*. New York: W.W.Norton.
- Wood, J.T. (2013). *Komunikasi interpersonal interaksi keseharian*. (ed.6). Jakarta:Salemba Humanika.
- Yacoub, Y. (2012) Pengaruh tingkat pengangguran terhadap tingkat kemiskinan kabupaten/kota di provinsi Kalimantan Barat. *Journal of Internet Psychology*.

Di akses pada 4 November 2016 dari  
[http://riset.polnep.ac.id/bo/upload/penelitian/penerbitan\\_jurnal/06-eksos%204%20yarlina%20okt12.pdf](http://riset.polnep.ac.id/bo/upload/penelitian/penerbitan_jurnal/06-eksos%204%20yarlina%20okt12.pdf)



The background of the page features a large, faint watermark of the University of Muhammadiyah Malang logo. The logo is a shield-shaped emblem with a central sunburst and floral motifs. The text "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" is written along the top curve of the shield, and "MALANG" is written along the bottom curve, flanked by two small star-like symbols.

# **DOKUMENTASI**



# OUTPUT SPSS





**ANALISIS SPSS**  
**TRY OUT SKALA KECEMASAN MENINGGALKAN PASANGAN**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	95.49	119.935	.151	.	.782
VAR00002	95.71	116.732	.451	.	.775
VAR00003	95.84	117.735	.436	.	.777
VAR00004	95.53	115.214	.403	.	.774
VAR00005	95.49	116.695	.346	.	.777
VAR00006	95.71	117.772	.391	.	.777
VAR00007	95.43	119.610	.155	.	.782
VAR00008	95.82	118.948	.323	.	.779
VAR00009	95.78	117.973	.419	.	.777
VAR00010	95.57	116.930	.317	.	.777
VAR00011	95.65	117.673	.219	.	.780
VAR00012	95.47	119.254	.201	.	.781
VAR00013	95.76	118.824	.238	.	.780
VAR00014	95.41	114.887	-.016	.	.842
VAR00015	95.69	116.500	.356	.	.776
VAR00016	95.41	119.687	.148	.	.782
VAR00017	95.61	119.363	.214	.	.781
VAR00018	95.25	122.114	-.029	.	.788
VAR00019	95.08	121.154	.025	.	.787
VAR00020	95.53	117.854	.290	.	.778
VAR00021	95.63	116.878	.444	.	.775
VAR00022	95.94	117.336	.411	.	.776
VAR00023	95.96	116.118	.396	.	.775
VAR00024	95.86	116.161	.403	.	.775
VAR00025	95.84	115.855	.461	.	.774
VAR00026	95.69	117.900	.445	.	.777
VAR00027	95.78	116.293	.461	.	.774

VAR00028	95.80	117.681	.359	.	.777
VAR00029	95.78	117.453	.318	.	.778
VAR00030	95.78	120.213	.210	.	.781
VAR00031	95.84	119.855	.161	.	.782
VAR00032	95.71	116.812	.284	.	.778
VAR00033	95.84	116.375	.299	.	.778
VAR00034	95.65	115.753	.358	.	.776
VAR00035	95.49	117.895	.295	.	.778
VAR00036	95.49	120.655	.057	.	.786
VAR00037	95.35	117.593	.229	.	.780
VAR00038	95.76	114.384	.372	.	.774
VAR00039	95.96	114.958	.385	.	.774
VAR00040	95.90	116.450	.369	.	.776
VAR00041	95.49	117.055	.290	.	.778
VAR00042	95.51	119.135	.179	.	.781
VAR00043	95.82	114.588	.396	.	.774
VAR00044	95.75	119.914	.110	.	.784
VAR00045	95.53	116.694	.295	.	.778
VAR00046	95.61	117.763	.272	.	.779
VAR00047	96.02	117.300	.272	.	.779
VAR00048	96.14	118.441	.225	.	.780

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.783	.850	48

**UJI PAIRED SAMPLE T TEST**  
**SKOR SKALA KECEMASAN MENINGGALKAN PASANGAN**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	71.14	14	6.112	1.634
	PostTest	52.00	14	13.050	3.488

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PreTest & PostTest	14	-.033	.911

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	19.143	14.591	3.900	10.718 27.568	4.909	13	.000



# **SKOR PRE TEST & POST TEST**

**SKOR PRE TEST POST TEST**  
**SKALA KECEMASAN MENINGGALKAN PASANGAN**  
**CALON TENAGA KERJA WANITA**

Subjek ke-	Skor <i>Pre test</i>	Skor <i>Post Test</i>
1	64	62
2	64	51
3	76	75
4	67	57
5	78	39
6	68	59
7	79	28
8	77	68
9	73	57
10	65	39
11	71	49
12	79	43
13	62	40
14	73	61

